Rok X. Nr. 1.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

STYCZEŃ 1890

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Życzenia noworoczne.

Starym jest zwyczaj składania życzeń na wstępie nowego roku, a gdy przy tej sposobności niejeden zastanawia się nad jakością życzeń, nie jest zwyczaj bez pewnego znaczenia. Za przykładem rozmaitych pism i nasz organ rozpoczyna rok życzeniami, które bodajby jak najwcześniej się ziściły. A że rozpoczynamy nowy rok pod dobrą wróżbą, przypominamy co dobrą wróżbę stanowi. Dla Towarzystwa, którego jesteśmy organem t. j. dla Tow. gimn. Sokoła lwowskiego bardzo doniosłym faktem jest uznanie jakie Towarzystwo otrzymało od najwyższej instytucji autonomicznej kraju t. j. od Sejmu. Jak wiadomo bez próśb i zabiegów ze strony Towarzystwa, ono bowiem w roku nieszczęsnym, w roku ogólnej klęski nie ważyło się robić starań na swoją korzyść, otrzymał Sokoł lwowski podwyższoną subwencję za naukę i pielęgnowanie gimnastyki, a motywem do podwyższenia subwencji była niewątpliwie bardzo pochlebna zdaniem naszem zupełnie zasłużona opinja Rady szkolnej krajowej, jaką o naszem Towarzystwie i jego działalności w stosunku do młodzieży szkolnej ta władza złożyła.

Drugim bardzo doniosłym faktem dla spraw Sokoła w ogólności jest zbudowanie własnego gniazda przez Sokołów krakowskich. Zaledwie kilka lat minęło od chwili powstania Sokoła w Krakowie, którego z początku ozięble, jeśli nie nieprzychylnie traktowano, a jakże różną jest opinja jakiej Sokoł krakowski używa. Nie jest on siedzibą warcholstwa jak przepowiadano i czego się bardzo obawiano, ale jak wszędzie tak i w Krakowie oddaje Sokoł społeczeństwu bardzo wielkie usługi, podnosząc zdrowie fizyczne ogółu i z niem ściśle złączone, zdrowie moralne i za te zasługi uzyskał od miasta ziemię pod budowę, a od obywatelstwa szczere poparcie i uznanie, na które ze wszech miar zasługiwał i zasługuje.

Dla naszego Sokoła, który może zachęcił do budowy zarząd Towarzystwa krakowskiego, jest wybudowanie gmachu pewnikiem, że od tej chwili jeszcze raźniej Sokoł krakowski rozwijać się będzie, czego Mu z nowym rokiem najserdeczniej życzymy.

Bardzo miłym wreszcie faktem jest zbudowanie przez najmłodszy oddział Tow. naszego sali w Wadowicach. Prawie przypuszczać trudno, że w tak krótkim żywocie uskutecznił tak wiele Sokoł wadowicki, a to dzięki zabiegom nielicznej drużyny Sokołów przed którymi z przyjemnością skłaniamy czoło.

Nie tutaj miejsce mówić o Sokole wadowickim, najbardziej ku obczyźnie wysuniętym, ale niepodobna zataić uciechy z rozwoju Towarzystwa w pozornie najmniej korzystnych warunkach się znajdującego. Oto te fakta są dobrą wróżbą, szczęśliwą zapowiedzią powodzenia z nowym rokiem. Do tego powodzenia potrzeba równie wytrwałej pracy, jaka cechuje nasze Towarzystwo, i w której nie ustawać, ale którą rozwijać powinniśmy wszelkiemi siłami. Przy tej sposobności otworzymy jednak ranę, którą bodajby jak najwcześniej zagoić można. Raną tą równie dotkliwą, dla naszego Towarzystwa, jakoteż dla Tow. krakowskiego jest za mały współudział młodzieży akademickiej w życiu i rozwoju spraw Sokołów. Nie będziemy rozpierali przyczyn stronienia młodzieży od Towarzystw sokolskich, brak młodzieży w małych miastach tłumaczy słaby rozwój Towarzystw rozpostartych po kraju, ale nie tłumaczy braku udziału w Tow. lwowskiem i krakowskiem. Umiemy wytłumaczyć postępowanie młodzieży niekorzystnym kierunkiem wychowania ogólnego, na który wiele czynników się składało, wiemy, że walka codzienna o chleb powszedni także gra pewną rolę w biernem zachowaniu się młodzieży, ale stąd nie wynika, abyśmy godzili się na zachowanie się i postępywanie w sprawach sokolskich naszej młodzieży. Przeciwnie jesteśmy przekonani, że źle się dzieje i aby złe usunąć, należy nietylko wpłynąć na zmianę postępywania u młodzieży akademickiej, przyszłych obywateli kraju, ale i zarządy Towarzystw gimnastycznych powinny dołożyć wszelkich usiłowań, aby przyszłych obywateli kraju zainteresować sprawą, która daje największą gwarancję, że wszystkie ideały narodowe spełnione będą. Mamy to przekonanie, że z nowym rokiem zmienią się omawiane stosunki na korzyść i to jest nasze drugie życzenie, tak dla Towarzystw gimnastycznych, jak i dla młodzieży bardzo doniosłe. Na zakończenie naszych życzeń zwrócimy się jeszcze do grona nauczycieli Towarzystw gimnastycznych, a szczególnie Tow. lwowskiego Sokoła wskazując, że ono pracą nad rozwojem zdrowia fizycznego i moralnego młodzieży szkół średnich, i uczniów Towarzy-

stwa może stworzyć poważne koło przyszłych obywateli akademików, a w następstwie obywateli kraju, szczerze oddanych ideałom Sokołów i tej pracy składamy ostatnie a krótkie życzenie: Szczęść Boże.

Ż. K.

Influenca.

Influencą nazywamy chorobę epidemiczną, która już kilkakrotnie nawiedziła naszą półkulę przeniosłszy się z Azji, i która od kilku miesięcy panuje nietylko na stałym lądzie europejskim, ale i w Ameryce. Gdy ta choroba niestety i nasz kraj od kilku tygodni prześladuje, nie od rzeczy będzie powiedzieć kilka słów o tej chorobie. Jakkolwiek stanowczego dowodu dotąd niedostarczono, że influencę wywołują bakterje swoiste, przeważna większość badaczy jest tego przekonania, że ją wywołują bakterje, a mianowicie, że ich proces życiowy wywołuje pewnego rodzaju otrucie organizmu pierwiastkami wydzielanemi przez bakterje. Czy choroba przenosi się z ustroju ludzkiego na ustrój nie wiemy z pewnością, a tę okoliczność, że zazwyczaj wiele osobników jednej rodziny na tę chorobę zapada, łatwo wytłumaczyć można różnemi warunkami wśród których członkowie rodzin żyją. Równie trudno opisać objawy tej epidemji, są one bowiem bardzo różne; należąc do chorób zakaźnych ostrych, rozpoczyna się ona najczęściej dreszczem ze znacznem następowem podniesieniem ciepłoty ciała czyli z gorączką. W wyjątkowych przypadkach brakuje gorączki, zazwyczaj system nerwowy jest zajęty i to zajęcie objawia się silnym bolem głowy, bezsennością, łamaniem w rozmaitych członkach, szczególnie dotkliwym bolem w krzyżu i bolami newralgicznymi. Zwykle towarzyszą wytworzonej już chorobie zmiany w drogach oddechowych jako to katar nosa, gardła i oskrzeli. Zanim katar przechodzi w drugi okres, przyczem jest już wydzielina, często zapowiada ten okres dotkliwy ból pod mostkiem i wzdłuż głównych przewodów oddechowych; równie często spotykamy objawy zajęcia przewodu pokarmowego, a tu najdokuczliwszym są brak apetytu i ogólne a znaczne osłabienie. Choroba trwa rozmaicie, niekiedy kilkanaście godzin, czasem kilka dni, rzadziej kilkanaście. Następstwa jej bywają również bardzo różne, zazwyczaj kończy się ona szczęśliwie nie pociągając żadnych groźniejszych następstw, często silne osłabienie pozostaje przez dłuższy czas, a u osłabionych z mało odpornym ustrojem płuc wywołuje dość często zapalenia płuc ostre i w takim razie może sprowadzić śmierć.

Dla nas najważniejszą jest rzeczą czy od tej choroby ostrzedz się można. Znane zjawisko w chorobach epidemicznych, że tymże podpadają częściej znajdujący się w warunkach hygienicznych niekorzystnych, ma zupełne zastosowanie i do influency. Stąd wynika, że w pierwszym rzędzie powinniśmy się starać o jak najkorzystniejsze warunki hygieniczne. Dla bakteryj influency są przedewszystkiem dwie drogi otwarte a mianowicie przewod oddechowy i pokarmowy. Im zdrowsze te przewody tem prawdopodobniejszem jest, że uniknie się zapadnięcia na influencę a to doświadczenie znowu nakazuje starać się unikać wszelkich szkodliwości wywołujących katary w przewodach oddechowych, gdy zaś najczęstszą przyczyną katarów w przewodach oddechowych jest nagła zmiana temperatury, tejże w pierwszym rzędzie unikać należy. Ważną też rzeczą jest dobry stan przewodu pokarmowego, co znowu nakazuje zwracać uwagę nietylko na wypróżnienia, ale i na pokarmy, które powinny być łatwo strawne. Poważni badacze zaliczają pilne przewietrzanie pokoi do środków zapobiegawczych, we Francji zalecają i jak sądzę z wielką słusznością oczyszczania przewietrzonych pokoi rozpylaniem środków balsamicznych, a do tych należy olejek terpentynowy, sosnowy lub wreszcie połączenie olejku sosnowego z małą domieszką balsamu peruwiańskiego, który nadaje powietrzu bardzo miłą i delikatną woń. Nie umiemy sobie wytłumaczyć korzystnego wpływu tych środków, jakkolwiek przypuszczeń możnaby wiele porobić, to jednak pewne, że rozpylanie umiarkowane tych środków korzystny wpływ wywiera. Ważnym czynnikiem jest jednostajna ciepłota powietrza w pokojach, która nie powinna przechodzić 14° Reaum. Pewien lekarz niemiecki opierając się na własnościach zapobiegawczych chininy w zimnicy zaleca w małych dawkach chininę półgrama na raz co dzień lub co drugi dzień, a nieszkodliwość tego leku zachęcić powinna do używania przedewszystkiem bojaźliwych i osłabionych. Osłabieni, a szczególnie ulegający cierpieniom dróg oddechowych powinni bardziej przestrzegać wszystkiego co zdaje się zapobiegać chorobie jak silni i zdrowi. A gdy kto ulegnie chorobie powinien prócz rady lekarskiej starać się jak najdłużej pozostać w korzystnych warunkach hygienicznych i w jednostajnej ciepłocie pokojowej, bo tym sposobem najłatwiej uniknąć można niekiedy zgubnych następstw influency.

Ż. K.

O urządzaniu sal i boisk gimnastycznych

dla szkół ludowych i średnich

napisał

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

Drabina ruchoma do ustawiania pionowego i skośnego *Tab. I.*

Z powodu znacznych trudności i kosztów, na jakie się napotyka przy urządzaniu drabin o trzech ustawieniach (pionowego, skośnego i poziomego) na boisku, używa się zwyczajnie drabin ruchomych do ustawienia pionowego i skośnego i osobnéj drabiny poziomej. *Tab. I.*

Drabina służąca do ustawiania pionowego i skośnego jest podobnie, jak opisana powyżéj drabina z kółkami, sporządzona z drzewa jodłowego i odpowiada rozmiarami tamtéj, tylko jest od niéj dłuższa i u górnego końca ma zamiast okucia i kółek, haki, którymi się ją przy ustawieniu skośnem zawiesza na poziomym drążku żelaznym, przymocowanym do tramu zapomocą silnych, zakrzywionych sztab żelaznych.

Gdy drabina stoi pionowo, natenczas opiera się w górze o belkę i drążek żelazny wraz okuciem, dołem zaś dla pewności wpuszczamy ją w próg.

Drabina pozioma ruchoma *Tab. I.*

składa się: *a)* z rusztowania z bolcami (4—6 słupów pionowych, żłobkowanych, wystających 2·50 m po nad ziemię, a na 1 m wkopanych i dwie lub cztéry poprzeczki); *b)* z drabiny właściwéj, która rozmiarami i ułożeniem półdrabków, grubością i oddaleniem szczebli nie różni się od powyżéj opisanych.

Ażeby podczas ćwiczeń drabina się nie zsunęła, przymocowujemy ją do poprzeczek rzemykami lub zapomocą urządzenia przedstawionego *Fig.* C_1 C_2 *Tab. I.*

Żerdzie pionowe. *Tab. I.* i *II.*

Przyrząd ten składa się z 3 części: rusztowania, albo tylko tramu poziomego, z żerdzi i progu.

W **tram** w śrubowuje się mocne obrączki żelazne dla przytrzymywania górnego końca żerdzi.

Żerdź sporządza się albo z młodych smereczek grubych u dołu na 5 cm w średnicy, albo kłuje się z drzewa starego, a wtedy średnica u dołu i u góry musi być równa i także 5 cm wynosić.

Na **próg** używa się deski 3—4 cm grubéj, 30 cm szerokiéj, w desce téj robimy otwory co 50 cm, które wielkością odpowiadają dolnemu końcowi żerdzi. Otwory w progu odpowiadać muszą obrączkom w tramie tak, iżby żerdź wstawiona jednym końcem w obrączkę, a drugim w otwór w progu, miała kierunek pionowy. Dla ustalenia progu służą dwa czopy o płaskiéj głowie, które wtykamy w otwory zrobione na obu końcach deski, leżące nad takimi, zrobionymi w podłodze.

Przy urządzaniu żerdzi na boisku wpuszczamy próg w ziemię, tak, ażeby nie wystawał po nad powierzchnię.

Liny. *Tab. III.*

Średnica liny wynosi 4—4·5 cm, do górnego końca liny przymocowane jest zapomocą tęgiéj skóry kółko żelazne, którem linę zawieszamy na ślimakowato zakrzywiony hak, tkwiący w tramie; koniec dolny liny obszywa się skórą, ażeby się nie strzępiła.

Kółka ruchome. *Tab. III.*

Przyrząd ten składa się z kółek, rzemieni, lin, bloków, haków i tramu.

Kółka (pierścienie) sporządza się ze żelaza okrągłego o średnicy 2 cm, które nasiekawszy, obwija się kłakami i obszywa skórą, przyczém uważać należy, ażeby szew przypadł na zewnątrz kółka. Średnica kółek w świetle wynosi 20 cm. Kółka przytwierdzone są do linewek zapomocą **strzemiączek** i **rzemieni**, zaopatrzonych w sprzążki.

Długość **linewki**, któréj średnica wynosi 2·5 cm jest względną, zależy bowiem od wysokości sali i odległości haków od ściany; dlatego w każdym danym przypadku musi być obliczoną osobno. Linewki spoczywają na **blokach**, wiszących na **hakach**; na jednym końcu zaopatrzone są w strzemiączka, przez które przewleka się rzemienie do przytwierdzania kółek, drugim końcem przyszyte są do grubego, długiego i szerokiego rzemienia, zaopatrzonego w ucha żelazne podłużnéj lub okrągłéj formy, mające mniéjwięcéj 4:5 cm w obu rozmiarach, a powtarzające się co 10 cm. Ucha te zakłada się na haki, tkwiące w klocu, w ścianę wmurowanym, przezco przyrząd ustalamy; chcąc kółka zniżyć lub podwyższyć należy tylko odpowiednie ucha zmienić, a osiągniemy w jednéj chwili, żądaną wysokość.

Dla bezpieczeństwa ćwiczących należy zawsze ucha na dwa haki zakładać.

Ażeby linewki się nie splątały, przez co kółka stają się nierówne, pożądaną jest rzeczą umieszczać każdą na osobnym bloku, do czego służy blok podwójny, a gdy linewki dwóch par kółek do jednéj dążą ściany, potrzeba koniecznie przy ścianie urządzić blok poczwórny. *Tab. III.*

Ponieważ przy obciążeniu kółek linewki odchylają bloki od pionowego kierunku, nie wolno zapominać o odpowiedniem ustawieniu otworu haków.

O innych sposobach urządzania kółek, jako mniéj praktycznych od powyż opisanego nie wspominamy.

Orczyk. *Tab. III.*

Urządzenie dla kółek jest zarazem urządzeniem dla orczyka, albowiem w miejsce kółek zawieszamy orczyk, na tych samych linewkach.

Orczyk t. j. drążek 1 m długi, 3—4 cm gruby sporządza się z kłutego jesionu lub grabu.

Krążnik. *Tab. III.*

Części składowe przyrządu tego są: tram, toczydło z osią i drabinki sznurowe.

Toczydło ma kształt stożka ściętego, obróconego wierzchołkiem w dół a podstawą w górę, u któréj przymocowanych jest 4—6 lub 8 haków, służących do zawieszania drabinek. W pośrodku toczydła znajduje się obszerny 3 cm szeroki, okrągły otwór, odpowiadający **osi** takiejże grubości. Dolny koniec osi zaopatrzony jest w głowę lub mutrę, podtrzymującą płytę żelazną, na któréj toczydło spoczywa, górny zaś kończy się dwoma mutrami. Część osi przeznaczona dla toczydła jest okrągła i szczelnie wchodzi w otwór toczydła, część wyższa jest czworościenną, ażeby się oś nie w tramie obracała. Zamiast toczydła stożkowego można użyć z takim samym skutkiem krzyża 4—6 lub 8 ramiennego, a wykuć go potrafi nawet kowal wiejski.

Drabinki krążnikowe mogą być różnie urządzone, sięgają zawsze prawie do saméj ziemi i zrobione są z cienkich, mocnych linewek, w czworo plecionych mając po 6—7 szczebli toczonych, 15 cm długich w świetle, a 2 cm grubych, które umieszczone są w odstępach 20—25 cm. Tablica III. przedstawia tylko dwa najpraktyczniejsze rodzaje drabinek. Przy drabince pierwszéj obie linewki kończą się u góry kółkiem żelaznem, które zakłada się na mały karabinek łatwo obracalny, przymocowany do parciannego pasa. Pas parciany jest podwójny, jest to po prostu zwykły wąż sikawkowy podlejszego gatunku. Zapomocą trójkątnego strzemiączka zawiesza się całą drabinkę na toczydło. Przy drugiéj drabince widzimy,

zamiast pasa parciannego i karabinka, linewkę pojedynczą, której sprzążka pozwala nadać drabince różną długość. Oba rodzaje drabinek są bardzo praktyczne z tego względu, że, używając przy mniejszéj liczbie uczniów mniéj drabinek, inne można zdjąć bez wielkiego mozołu, nie zrzucając z toczydła całéj drabinki.

Opisany dopieroco sposób urządzenia krążnika przydatny jest jedynie w sali, na boisku urządzenie to wygląda inaczéj. Przedewszystkiem tram poziomy zastąpić musimy słupem pionowym, który dla silniejszego osadzenia w ziemi zaopatrujemy krzyżem w części przeznaczonéj do wkopania. Od ziemi do wysokości 1—1·5 m obijamy słup materacem dla zabezpieczenia ćwiczących od uszkodzeń, na które szczególnie początkujący są narażeni.

Szczyt słupa ściskamy żelazną obrączką, poczém wbijamy oś, na którą nasadzamy krzyż. Dokoła słupa w promieniu trzymetrowym wysypuje się przestrzeń całą piaskiem. (C. d. n.).

Ćwiczenia na koniu wszerz.

(Ciąg dalszy).

D. Woltyże odwrotne.

II. Stopień.

1. Przedmach: nawrot do postawy.
2. „ : do podporu leżąc tyłem.
3. Wsiad *a)* po pod 1 rękę, *b)* po pod ϕ rękę.
4. „ szermierczy: po nad ϕ łęk.
5. Zesiad.

Z podporu tyłem:
1. przedmach,
2. wsiad: po pod 1 (ϕ) rękę.

III. Stopień.

1. Przedmach: nawrot do podporu.
2. Wsiad: po pod 2 ręce.
3. „ szermierczy: po nad 1 łęk.
4. „ wolny: po nad ϕ łęk.
5. Nożyce: po nad ϕ (1) łęk.
6. „ ze siodła na grzbiet (kark).
7. Wyskok poprzek.
8. Półkole 1nóż: do postawy (do podporu).
9. Koło 1nóż: do postawy (do podporu).
10. Półkole 2nóż.
11. Odwrotka: po nad ϕ (1) łęk.
12. „ z $^1/_4$ obrotem.

Z podporu tyłem:
1. wsiad po pod 2 ręce,
2. półkole 1nóż,
3. koło 1nóż,
4. półkole 2nóż,
5. odwrotka.

IV. Stopień.

1. Wsiad szermierczy: pod nad 2 łęki.
2. „ wolny: po nad 1 (2) łęk.
3. „ nożycowy: po pod ϕ (1) łęk.
4. Nożyce: po nad 2 łęki.
5. Koło 2nóż.
6. Odwrotka: do podporu tyłem.
7. Odwrotka: po nad 2 łęki.
8. „ szermiercza: po nad ϕ (1) łęk.

V. Stopień.

1. Wsiad nożycowy: po pod 2 ręce.
2. Odwrotka: do podporu przodem.
3. „ szermiercza: po nad 2 łęki.
4. „ wolna.
5. „ okrakiem.
6. „ wstecz: z rozbiegu.

Z podporu tyłem:
1. koło 2nóż,
2. wsiad nożycowy,
3. odwrotka: do podporu tyłem,
4. „ okrakiem.

E. Woltyże kuczne.

I. Stopień.

1. Przedmach 1nóż (2nóż).
2. Wyskok 1nóż (2nóż): w środku rąk.
3. „ „ „ zewnątrz „

II. Stopień.

1. Wsiad 1nóż *a)* pobok, *b)* poprzek, *c)* pobok z $^1/_2$ obrotem.
2. Wsiad 2nóż.
3. Kuczka: do zeskoku (do podporu tyłem).
4. Półkole 1nóż okrocznie.

Z podporu tyłem:
1. przedmach,
2. wyskok 1nóż (2nóż),
3. wsiad 1nóż,
4. kuczka do zeskoku (do podporu),
5. „ z $^1/_2$ obrotem do siadu.

III. Stopień.

1. Wyskok 1nóż (2nóż) — 1rącz.
2. „ wolny — odbicie 1nóż.
3. Wsiad 1nóż (2nóż) — 1rącz.
4. Nożyce.
5. Półkole 1nóż: odwrotnie.
6. Kuczka: z $^1/_4$ i $^1/_2$ obrotem.
7. „ 1rącz.
8. „ wolna: z dochwytem, odbicie 1nóż.
9. Wyskok 1nóż (2nóż): wstecz.
10. Wsiad 1nóż: wstecz.

Z podporu tyłem:
1. półkole 1nóż: okrocznie,
2. „ 1nóż: zawrotne.
3. „ 2nóż.

IV. Stopień.

1. Wyskok wolny: odbicie 2 nóż.
2. Wsiad wolny 1nóż: odbicie 1nóż.
3. Półkole 2nóż.
4. Kuczka: z obrotem do podporu przodem.
5. „ wolna: odbicie 1nóż.
6. „ wstecz.
7. Półkole 1nóż: wstecz: okrocznie.
8. „ 1nóż: „ zawrotnie.
9. Z podporu tyłem: kuczka z obrotem do podporu tyłem.

V. Stopień.

1. Wsiad wolny 1nóż: odbicie 2nóż.
2. Kuczka wolna z dochwytem: odbicie 2nóż.

3. Kuczka wolna: odbicie 2nóż.
4. „ wstecz: $^1/_2$ obrotem.
5. Półkole 2nóż: wstecz.

E. Woltyże klęczne, chyłkiem, kucznokroczne i nawleczne.

I. Stopień.

1. Wyskok klęczny: *a)* 1nóż (2nóż) w środku rąk, *b)* 1nóż (2nóż) zewnątrz rąk, *c)* rozkrocznie.
2. Wyskok klęczno-kroczny.
3. „ klęczno-kuczny.
4. Poskok z klęczki do postawy na koniu.
5. Zeskok z klęczki.

II. Stopień.

1. Przedmach kucznokroczny: *a)* odbocznie, *b)* zawrotnie, *c)* odwrotnie.
2. Wyskok kucznokroczny: *a)* odbocznie, *b)* zawrotnie, *c)* odwrotnie.
3. Przedmach chyłkiem.
4. Wyskok chyłkiem.

III. Stopień.

1. Wyskok chyłkiem 1rącz.
2. Przeskok chyłkiem *a)* 2rącz za 1 łęk, *b)* 1rącz.
3. „ kucznokroczny: *a)* odbocznie, *b)* zawrotnie, *c)* odwrotnie.

IV. Stopień.

1. Wsiad nawleczny.
2. Koło kucznokroczne.
3. Przeskok klęczny. (Dok. nast.)

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł“ nowosądecki

odbył 5. b. m. walne zgromadzenie. W serdecznych słowach przywitał prezes zgromadzonych, a życząc im powodzenia przy rozpoczęciu roku, zawiadomił o śmierci prezesa Sokoła w Pradze dra Ciżka. Z powodu zgonu tegoż wysłano kondolencję, a zgromadzeni oddali pamięci zmarłego cześć przez powstanie. Następnie streścił prezes rys rozwoju Stowarzyszenia, założonego w maju 1887 roku i w gorących wyrazach nawoływał do wytrwania w popieraniu tyle pożytecznych i doniosłych zadań Sokoła.

Sekretarz Towarzystwa złożył sprawozdanie z czynności Wydziału. Od ostatniego zwyczajnego walnego zgromadzenia, odbytego 3. marca 1889 odbył Wydział 14 posiedzeń. Urządzone przez Wydział wieczorki z tańcami cieszyły się niezwykłem powodzeniem, a wieczorki muzyczne doznają powszechnego uznania. Wydział zarządził podczas lata sobotnie zebrania w ogrodzie kolejowym, który na ten cel naczelnik Klein z uznania godną gotowością ustąpił, z czego jednak członkowie bardzo mało korzystali. Ogólny dochód w r. 1889 wynosił kwotę 1796 zł. 25 ct., a na potrzeby Towarzystwa wydano kwotę 1306 zł., reszta zaś w kwocie 489 zł. 47 ct. złożoną została w kasie zaliczkowej, jako fundusz żelazny na budowę sali. Inwentarz przedstawia wartość 756 zł. 47 ct. Na wniosek komisji rewizyjnej udzielono Wydziałowi absolutorjum z prowadzenia rachunków, a nadto wyrażono p. skarbnikowi Oleksemu uznanie za staranne prowadzenie rachunków, a p. Wyrobkowi za bezinteresowne kierowanie gimnastyką i gorliwe zajmowanie się sprawami oddziału muzycznego. Dotychczasowy prezes, notarjusz Lipiński wybrany został i nadal, na zastępcę prezesa powołano Bazylego Jaworskiego, na członków Wydziału ks. Władysława Dutkiewicza, dra Franciszka Głuchowskiego, Franciszka Gołębia, Henryka Grabowskiego, Stanisława Hordyńskiego, Maurycego Koerbla, Adolfa Marossanyego, Jana Marynowskiego, dra Teofila Matuzińskiego i Wiktora Oleksego, na zastępców Hebenstreita Karola, Jakubowskiego Józefa, dra Kosterkiewicza Franciszka i Wegemanna Augusta, na rewidentów Dymitra Tańcheka i Wiktora Wyszyńskiego. Od zawiązania Towarzystwa wstąpiło członków 253, obecnie liczba ich wynosi 115, wystąpiło zatem ogółem 138. Według sprawozdania prezesa, rok ubiegły nie był dla Towarzystwa pomyślnym, liczba członków bowiem zmniejszyła się — materjalny rezultat wszakże godnym jest zaznaczenia, fundusz żelazny bowiem, wynoszący z początkiem roku 281 zł., wzrósł do kwoty 518 zł., z której 489 zł. złożono jako kapitał na budowę własnego gniazda. Praca szan. prezesa i członków Wydziału zasługuje na szczere uznanie i serdeczne „Szczęść Boże“!

„Sokoł“ stanisławowski.

W dniu 10. grudnia z. r. odbyło się walne zgromadzenie Sokoła, na którem obok zwykłych spraw powzięto wiele uchwał zmierzających do większego zainteresowania tutejszej publiczności Towarzystwem gimnastycznem. Już dawniej podejmowano usiłowania takie, ale bez widoczniejszego skutku, o tych nowych ich wynikach doniosę w następnych sprawozdaniach. Majątku w gotówce posiada Towarzystwo przeszło 250 zł., wartość przyrządów gimnastycznych wynosi przeszło 100 zł., liczba członków 40, udział w ćwiczeniach bierze około 15 każdorazowo, a odbywają się one dwa razy w tygodniu w sali gimnastycznej wyż. szkoły realnej. Salę tę w roku zeszłym zupełnie odnowiono i pomimo, że się znajduje w suterenach jest suchą, dobrze wentylowaną, wolną od pyłu, w zimie ogrzewaną, a wieczorami oświetloną gazem; wzdłuż wynosi 14 m., wszerz 6·40, a wysokości 5·80 m, wystarcza na stosunki miejscowe zupełnie, bo uczniów ze szkoły realnej na godzinę przypada w przecięciu 26, a tylko dla gimnazjalnych jest trochę za szczupłą, bo przeszło 50 naraz, ale to tylko w klasach dwóch najniższych.

Sokoł stanisławowski rozpoczął rok siódmy istnienia i zdobywa zwolenników wprawdzie zwolna bez wielkiego rozgłosu dotychczas, lecz już w tym roku postanowił Wydział i walne zgromadzenie zaprosić Sokoła lwowskiego w odwiedziny.

W skład nowego Wydziału weszli pp.: Włodzimirz Argasiński przewodniczący, dr. Csesnak zastępca, Artychowski podskarbi, Miazga sekretarz, Langhamer kierownik, Mühln, Ladenberger, Apermann.

Do Sokoła stanisławowskiego przystąpili tymi dniami pp.: Albin Frydrych urzędnik filii c. i k. Banku narod., Józef Szymonowicz c. i k. adjunkt sądowy, Jarosław Lewicki urzędnik finans. Dyrekcji i dr. Zygmunt Zins adwokat krajowy. *Mg.*

✝

Dr. FRANCISZEK CIŻEK

prezes Sokoła praskiego

zmarł dnia 24. grudnia z. r. Był to jeden z najtęższych pracowników na niwie sokolej i od wczesnej młodości brał udział w życiu publicznem.

Urodzony w r. 1850 w Křelina koło Jičina, ukończył gimnazjum w Jičinie, a poświęciwszy się studjom prawniczym w 1877 r. osiągnął stopień doktora praw, a w r. 1884 otworzył w Pradze kancelarją adwokacką, zyskując wkrótce liczną klientelę. Już jako student należał do licznych towarzystw; w r. 1876 wybrany został prezesem akademickiego stowarzyszenia; najbardziej jednak oddawał się Sokołowi, którego był członkiem od r.

1873. W r. 1874 wszedł w skład grona nauczycielskiego, w r. 1878 wybrany zastępcą przewodniczącego; w r. 1877 został powołany do Wydziału, a w r. 1883 wybrany zastępcą prezesa. Gdy przed dwoma laty projektowano uroczysty obchód jubileuszowy, jak wiadomo nie doszły do skutku, był nadzwyczaj czynny w komitecie. Po śmierci prezesa Żyżki w kwietniu z. r. w uznaniu zasług poczynionych dla Sokoła wybrany został prezesem. Ponadto był członkiem związku Sokołów, zastępca prezesa Narodni jednota pošumarska, członkiem honorowym Sokoła w Jičinie, i licznych innych narodowych stowarzyszeń. Niestety od dłuższego czasu cierpiał na chorobę mózgową, która ostatecznie nagle przecięła pasmo dni życia jego.

Sokoł praski dotyka śmierć jego tem boleśniej, gdyż w przeciągu 2 lat traci w ten sposób trzeciego swego prezesa. W uznaniu zasług zmarłego postanowił Wydział Sokoła sprawić pogrzeb kosztem Towarzystwa, a odbył się on z wielką okazałością przy współudziale wielotysięcznej rzeszy, która choć w ten sposób pragnęła złożyć hołd swój zmarłemu. Cześć Jego pamięci.

Bibljografia.

Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną, drewnianą i żerdzią. Zarys systematyczny do gimnastyki szkolnej i towarzyskiej napisał Edmund Cenar. Lwów 1889.

Pod powyższym tytułem wyszła drukowana w „Przewodniku gimnastycznym“ praca znanego nauczyciela gimnastyki i członka c. k. państw. komisji egzaminacyjnej dla nauczycieli tego przedmiotu, p. Edmunda Cenara, w osobnej książce, napisanej dla użytku nauczycieli szkół ludowych, średnich i Towarzystw gimnastycznych, którą jako pierwszą tego rodzaju w piśmiennictwie polskiem i ze wszech miar znakomitą, gorąco polecamy wszystkim, którzy pragną mieć dokładne wyobrażenie o tym dziale ćwiczeń gimnastycznych. Od wprowadzenia nauki gimnastyki do niektórych szkół naszych, posługiwali się nauczyciele z powodu braku podręczników polskich, pracami autorów niemieckich, którzy co roku zasypują ławy księgarskie wydawnictwami, traktującemi o systematyce i metodyce tej nauki. Atoli w wydawnictwach tych panuje notoryczny chaos i nieład, mający swe źródło w braku loicznego, jasnego i zrozumiałego podziału treści nauki gimnastyki czyli zasobu ćwiczebnego. Kilka sporych tomów napisanych przez Adolfa Spiessa „Zur wissenschaftlichen Begründung eines einheitlichen Ganzen der Turnkunst“, bynajmniej nie usunęły trudności w nauczaniu, owszem stały się powodem długotrwałych sporów, przekazanych nam cierpliwem czernidłem drukarskiem ku nauce i zabawie. W sporze tym nazwali przeciwnicy Adolfa Spiessa wskazany przez niego sposób nauczania, nudnym i niepedagogicznym, podnosząc zasługi jego poprzedników Jahna i Eiselena, których znowu zwolennicy Spiessa nazwali karkołomami i t. d. — P. Cenar gimnastyk z zawodu, nauczony długoletniem doświadczeniem, świadomy niedostatków i braków gimnastycznej literatury niemieckiej, opracował swój podręcznik na podstawie wytycznych, zawartych w dziele: „Základové tělocviku“ dr. M. Tyrša, b. profesora estetyki na wszechnicy praskiej, gorącego zwolennika i znawcy nauki gimnastyki, który w dziele powyższem streścił cały zasób ćwiczeń gimnastycznych na podstawie loicznego podziału w sposób jedynie dotychczas jasny i zrozumiały; na podstawie wspólnych cech i znamion podzielił on mianowicie ruchy na działy główne i podrzędne, aż do pierwiastków ruchu; za pomocą metody kombinacyjnej otrzymujemy z pierwiastków ćwiczenia złożone. Tym sposobem ułatwił on przegląd i orjentowanie się w niezmiernem bogactwie ćwiczeń gimnastycznych i umożliwił nauczycielom opanować tę wiedzę bez wysiłku i mozołu. Specjalne opracowania poszczególnych działów systemu Tyrša, napisane bądź przez niego samego, bądź też przez jego uczniów, mieszczą się w czasopiśmie "Sokol“ poświęconem sprawom gimnastyki i wydawanem od roku 1871 w Pradze.

Opierając się więc na tym systemie podzielił p. Cenar ćwiczenia laską na 4 główne działy:

I. Ćwiczenia laską bez pomocy i oporu współćwiczących;
II. Ćwiczenia laską z pomocą współćwiczących;
III. Ćwiczenia z oporem współćwiczących;
IV. Ćwiczenia w miotaniu laską;

zaś ćwiczenia laską zwyczajne w miejscu, należące do działu I. i II. dzieli autor za Tyršem na 5 gromad elementarnych:

1. Postawy, położenia i zmiany.
2. Poskoki.
3. Obroty.
4. Ćwiczenia głowy, tułowia i kończyn.
5. Wytrzymania.

Porządek następstwa tych gromad zmienił p. Cenar zdaniem naszem bez potrzeby; mógł za Tyršem zacząć od ćwiczeń ramion, tułowia i nóg, a skończyć na postawach i położeniach. Zresztą odmienny porządek tego następstwa nie zmienia istoty rzeczy. Natomiast pominął autor z krzywdą dla czytelników kilka bezwątpienia bardzo ważnych spraw; mianowicie godziło się wspomnieć, tuż po wypisaniu szematu poszczególnych ruchów o wyborze ćwiczeń i ich zastosowaniu, a wreszcie w stosownem miejscu o rozkazie, taktach, rytmie; wskazówki bodaj pobieżne o przygotowaniu i przeprowadzeniu lekcyjnem nie byłyby wcale zbyteczne.

W szczególności: wypisane na str. 40 „położenia ręki“ należą na str. 24 do „położenia ramion“, wskutek czego odpadłyby rozwlekłe określenia „położeń przedbarków“: z boku, do środka, w górze, w dole, przy ramionach ugiętych. Wreszcie cztery chwyty wypisane na str. 26 są przecież położeniem ręki. Bez powodu pominął autor „położenia rąk pośrednie“, które ułatwiłyby opracowanie działu III. *c.* t. j. „ćwiczeń w szermierzeniu laską“, a mianowicie 4 ciosów i pchnięć pośrednich.

Dział *B.* „Ćwiczenia laską zwyczajne postępowe“ jest zdaniem naszem opracowany zbyt pobieżnie, tak bowiem „kierunki postępywania“ *(a)* jak i sposoby *(b)* wymagają bliższego określenia tem więcej, że ograniczona przestrzeń boiska do ćwiczeń gimnastycznych nasuwa nauczycielowi przy prowadzeniu ćwiczeń tego rodzaju poważne trudności. Wprawdzie określenie kierunków boiska należy do ćwiczeń rzędowych (które autor nazywa niewłaściwie: porządkowemi), lecz nie zaszkodziłoby wspomnieć na tem miejscu o głównym przynajmniej podziale tegoż. W przykładach dodanych do tego działu spotykamy tylko: chód zwykły; kłusy, cwały oraz łączenia pierwiastków: sun, krok, skok, trafnie nazwane: pląsami — pominięte z krzywdą dla pracy autora.

Wyliczone powyżej niedostatki nie ubliżają wcale wartości pracy p. Cenara, która pod względem jasności wykładu, swojskich zwrotów językowych i wyrażeń, zaspokoi i najwybredniejsze wymagania i przyczyni się do skutecznego zwalczania importowanych i rodzimych według Spiessa zlepionych tandet literacko-gimnastycznych.

Wiktor Tyblewicz.

Urywki hygieniczne.

W jakim czasie jest szkarlatyna najzaraźliwszą? Dr. Whitelegge na mocy zestawienia 1700 przypadków odpowiada, że pierwszy okres zaraźliwości (przez wydychanie i wydzieliny) kończy się nagle z 6tym dniem płonicy, 2gi zaś zaczyna się dnia 12go t. j. z rozpoczęciem się łuszczenia.

Gruźlica od picia mleka surowego. W okolicy Edynburga, gdzie dzieciom daje się mleko surowe od krów, bez nadzoru należytego czy krowy te nie mają same perlicy, panuje gruźlica w wieku dziecięcym więcej niż w innych częściach Anglii. Z tego powodu żąda Sims Woodhead, by wszelkie mleczarnie podlegały ścisłemu

nadzorowi weterynarzy i żeby popularnymi wykładami pouczano lud o niebezpieczeństwie używania surowego mleka.

Śmiertelność na suchoty w Mnichowie (München) zmniejszyła się znacznie w ostatnich latach. Na 1000 mieszkańców umierało na suchoty tamże w 1874—75 4·1, od 1877—79 4·07, od 1880—82 3·84, od 1883—85 3·99, a od 1886—89 tylko 3·06. Na 100 umarłych było w 1888 w Monachium 12 suchotników, w Wiedniu 23, w Wyszburgu 19, w Frankfurcie i Norymbergii 18, w Lipsku 16, w Berlinie, Dreźnie i Altonie 15, w Wrocławiu 11.

Kronika.

Dr. T. Żuliński. Uroczyste odsłonięcie i poświęcenie pomnika postawionego przez reprezentację miasta Lwowa drowi T. Żulińskiemu długoletniemu członkowi Rady miejskiej odbyło się dnia 18. stycznia r. b. o godzinie 10tej jako w rocznicę śmierci ś. p. dr. Żulińskiego, wieloletniego zastępcy prezesa naszego Towarzystwa; założyciela i redaktora naszego pisma. Pomnik postawiono w kościele OO. Dominikanów.

Opłatek w Sokole. Jak rokrocznie tak i w upłynionym roku uroczyście dzielono się w Towarzystwie naszem opłatkiem. Do licznie zgromadzonej drużyny stosownie przemówił dr. A. Dziędzielewicz zastępca przewodniczącego, a życzenia, które składał drużynie były z serca wzięte do serc więc łacno trafiły. Podczas zgromadzenia tego otrzymano nietylko z różnych oddziałów Towarzystwa telegramy z życzeniami, ale także z Krakowa, który przyjęto z wielkim zapałem jako miły objaw ścisłej łączności obu Towarzystw.

Wilia akademicka w Krakowie. Ktoby z doniesień dziennikarskich obozu konserwatywnego chciał sobie stworzyć pojęcie o akademickiej młodzieży krakowskiej, musiałby mieć fałszywe wyobrażenie, że młodzież zapomniała o faktycznych ideałach i kroczy po bezdrożach. Trudno przemilczeć, że wśród młodzieży akademickiej nietylko naszego kraju, ale i wszystkich krajów znajdują dość chętny posłuch fałszywe doktryny, któremi doktrynerja zachodu cały świat zalewa. Poważnie na świat zapatrujących się i troskliwych o przyszłość młodzieży i narodu musi boleć, że te doktryny mniej lub więcej znajdują wyznawców wśród młodzieży, nic więc dziwnego, że niekiedy spotykamy przewodników młodzieży spełniających święty obowiązek przypominających młodzieży drogi jakiemi kroczyć powinna. Ponieważ przemówienie rektora Uniwersytetu prof. dr. E. Korczyńskiego w pięknej formie określa dokąd młodzież dążyć powinna, umieszczamy je poniżej jako piękny objaw spełnionego obowiązku rektora w stosunku do młodzieży. W odpowiedzi na toast wniesiony przez Wiceprezesa Tow. bratniej pomocy uczniów Uniwersytetu Jagiellońskiego tak przemówił dr. Korczyński:

Szanowni Panowie!

Jest rzeczą naturalną i zrozumiałą, że wychowańcy każdego Uniwersytetu okazują dla swej Macierzy miłość i przywiązanie, i że wszędzie starają się być jej dobrymi synami. Uczucie to w duszy każdego zacnego młodzieńca zrodzić się musi w zamian za sposobność zawodowego wykształcenia, za sposobność samodzielnego rozwoju myśli i przekonań, jaką nastręcza Uniwersytet każdemu, kto tylko z niego prawdziwie korzystać pragnie.

Tem łatwiej zrozumieć można gorącą miłość polskiej młodzieży do krakowskiego Uniwersytetu.

Młodzież ta nie byłaby ową zacną i patrjotyczną polską młodzieżą, o jakiej nam wspominają dawniejsze akta i kroniki, jaką nam przedstawiają nasze dzieje porozbiorowe, nie byłaby następczynią owej młodzieży, którą wielu z nas widziało w chwilach, które zdawały się rozstrzygać o losach naszego narodu, gdyby dla Jagiellońskiej Szkoły nie żywiła prawdziwej miłości, głębokiej czci i iście synowskiego przywiązania.

Boć też ta Szkoła Jagiellońska żyje już przeszło 500 lat, patrzyła przez ten czas na wzrost i na upadek naszego narodu; była świadkiem jak Polski Orzeł z Litewską Pogonią dyktował prawa postronnym narodom, jak bronił Chrześciaństwa i zachodniej cywilizacji krwią i mieczem, jak podupadał pod obcą przemocą i wśród własnych win, jak usiłował poprawić stosunki społeczne i państwowe, jak mu odebrano samodzielny byt państwowy i jak krwawe i niekrwawe czynił zabiegi, by go napowrót odzyskać. — Ta Szkoła Jagiellońska, której byt, wzrost i upadek związany był zawsze z losami narodu, od pierwszych swych zawiązków, aż niemal do utraty zupełnej bytu państwowego, była nietylko Uniwersytetem w teraźniejszem słowa znaczeniu, ale była zarazem najwyższą państwową władzą oświaty, kierowała wykształceniem całego narodu, zakładała swe filje po całym obszarze ziem polskich, a władzy jej podlegały wszystkie szkoły aż do najniższych szkół parafialnych. Kanclerze tej szkoły — książęta Siewierscy — Biskupi krakowscy, to najpoważniejsi dygnitarze państwa; Rektor Uniwersytetu, to samodzielny sędzia tak profesorów jak i studentów, któremu w uroczystościach państwowych przeznaczono zaszczytne miejsce przed senatorami państwa; Zgromadzenie profesorów — to najwyższa magistratura naukowa, zapytywana często o zdanie w sprawach Kościoła i Państwa.

Skoro u Was młodzi przyjaciele żyje ta tradycja świetnej niegdyś naszego Uniwersytetu przeszłości, skoro jako polska Młodzież kochacie waszą sędziwą Macierz, to nie dziwcie się, że Wasi Mistrze bez wyjątku nie tylko miłują gorąco prastarą Szkołę Jagiellońską, ale zarazem są dumni i chlubią się jawnie, że są następcami onych sławnych poprzedników, których nazwiska uwieczniła historja ogólnej oświaty i historja dziejów ludzkości. Jeżeli Wy słusznie cieszycie się z obecnego wszechstronnego rozwoju Szkoły Jagiellońskiej, świadomi tego szczytnego zadania, jakie Szkoła ta obecnie spełniać winna, to nie wątpcie ani na chwilę, że cieszą się z tego jeszcze w wyższym stopniu Wasi Mistrze, którzy pieczę o coraz dalszy rozwój tej szkoły uważają nietylko jako obowiązek w obec spółczesnych, ale jako święty obowiązek w obec potomności i w obec całego Narodu.

Nawiązując do naszego staropolskiego zwyczaju łamania się opłatkiem w czasie Wilii Bożego Narodzenia, zaprosiliście Panowie nas starszych do tego wspólnego obrzędu. Myśl to arcychwalebna. Pragnę, by się powtarzała corocznie i by odtąd w późniejsze pokolenia młodzieży wszedł ten zwyczaj naśladowania godny, jako żywe świadectwo tej prawdziwej łączności, jaka panować winna między polską młodzieżą a Mistrzami Jagiellońskiej szkoły. — Przewodnicy Wasi jak zawsze, tak i teraz, a nie wątpię, że i tak długo, jak długo istnieć będzie Szkoła Jagiellońska, cieszyć się będą z każdej sposobności bliższego a serdecznego zetknięcia się z młodzieżą akademicką. Patrząc na Wasze otwarte czoła, słysząc Wasze szlachetne porywy do czynów i do pracy nad dobrem narodu, widząc zapał młodzieńczy ze szlachetnych pobudek wynikły, i wzajemną karność uczuć i myśli, każdy z nas tem goręciej jeszcze pokochać musi Was, tę perłę i kwiat polskiej młodzieży, od której zależy nietylko przyszłość „Almae matris“, ale w znacznej części przyszłość całego naszego narodu.

Młodzież polska ma obecnie przed sobą zadanie wielkie a święte. Im dokładniej je spełni, tem lepiej zasłuży się Ojczyźnie.

Skoro na mnie przypadł w tym roku zaszczyt dzierżenia berła Rektora naszej Szkoły i skoro z urzędu przyjąć muszę toast na cześć „Almae matris Jagellonicae“, to pozwólcie mi młodzi przyjaciele, bym Wam powiedział krótko, ale szczerze, jak pojmuję obecnie zadanie polskiej młodzieży:

Nasza młodzież uniwersytecka powinna być przedewszystkiem polską młodzieżą, nie tylko z urodzenia i nazwiska, ale z poczucia, przekonania i czynów. Miłość

Ojczyzny, miłość Narodu, przewodniczyć winna każdej myśli każdemu zamiarowi, każdemu czynowi.

Stójcie twardo na stanowisku naszych praw historycznych. Nie zrzekajcie się ich przedwcześnie. Nie dzielcie nowemi granicami naszej biednej Ojczyzny. Wierzcie w lepszą przyszłość. Pracujcie usilnie, by była lepszą.

Postęp niech będzie Waszym hasłem, ale postęp na prawdziwie narodowych podstawach oparty.

Kształćcie się najpierw sami, byście na przyszłych samodzielnych stanowiskach, jakie zajmiecie, mogli się stać dzielnymi przewodnikami narodu. Nie dyktujcie już jednak teraz praw narodowi bo się narazicie na śmieszność.

Pamiętajcie o tem, że łatwo jest burzyć, ale trudniej stawiać; że nie wolno nam usuwać nikogo od pracy narodowej, jakiekolwiek — byle uczciwe — miał zdanie i przekonanie, że mnożyć a nie uszczuplać trzeba zastęp pracowników na polu narodowem.

Stykając się z ludem, pracujcie nad jego dobrem i oświatą. Tu znajdziecie tylko poklask każdego uczciwie myślącego. Kierujcie tylko tę oświatę na pole narodowe, starajcie się obudzić w ludzie naszym poczucie narodowości, gdzie go dotąd nie ma, wzniecajcie zamiłowanie do naszych dziejów ojczystych, miłością zacierajcie różnice warstw społecznych.

Miłość niech będzie Waszym hasłem i pobudką, ale pod klątwą odstępstwa od sprawy narodowej, nie wolno Wam — tak jak nikomo — budzić jakiekolwiek nienawiści, wzniecać walkę między warstwami naszego społeczeństwa lub kalać nasz sztandar narodowy brudnemi naleciałościami zagranicznemi, które pod ponętną maską postępu kryją częstokroć wstrętny jad, dla naszej Ojczyzny zgubny.

Z całej duszy mojej, i z całego serca mego, pragnąc naszego wspólnego dobra, które uważam za cel nie tylko mego krótkiego życia, ale jako zadanie mego potomstwa, o ile mu Bóg pozwoli w moich zasadach wytrwać, życzę naszej kochanej młodzieży akademickiej przy dzisiejszem łamaniu się opłatkiem:

„by została przedewszystkiem młodzieżą polską, by „wzrastała i kształciła się na prawdziwy pożytek „Ojczyzny, by szerzyła postęp uczciwy i zdrowy „i by nie tracąc nigdy swego szlachetnego młodzień„czego zapału, znalazła się zawsze gotową, na ka„żdem polu, do pracy i poświęcenia dla dobra „Ojczyzny“.

Jeżeli młodzież tych zasad i nadal trzymać się będzie, niechaj będzie pewną, że znajdzie uznanie w całym narodzie, a iście ojcowską miłość kierowników „Almae matris Jagellonicae“.

Wnoszę więc toast na pomyślność naszej młodzieży akademickiej, ale nie wnoszę go w ręce jednego, tylko w ręce wszystkich tu obecnych, boście tu wszyscy zacni, prawi i uczciwi „Almae matris“ i synowie naszej — wszystkim nam wspólnej i ukochanej Matki — Ojczyzny.

O oddechaniu. Nauka odróżnia dwa typy oddechowe; a mianowicie typ piersiowy właściwy kobietom, u których podczas oddechu klatka piersiowa rozszerza się przeważnie przez podnoszenie żeber i typ brzuszny, spostrzegany u mężczyzn, u których podczas oddechu żebra mało się podnoszą, ale natomiast obniża się znacznie przepona brzuszna.

Dr. Th. J Mays z Filadelfii badał pod tym względem 82 dziewcząt indjanek, które nigdy ani gorsetu ani spodnic nie nosiły i znalazł u wszystkich typ oddechowy brzuszny, tak samo jak u mężczyzn. Dr. Kellogg sprawdził to samo na dziewczętach chińskich i innych, które nigdy gorsetu nie miały na ciele. Z tego wynika, że właściwym, naturalnym typem, jest typ brzuszny nietylko dla mężczyzn ale i dla kobiet, — a typ piersiowy naszych cywilizowanych kobiet jest tylko sztucznym wynikiem niewłaściwej odzieży, t. j. ściskania dolnej części klatki piersiowej tasiemkami spodnic i gorsetem.

Ciepłota pokarmów dla dzieci. Dr. F. Späth próbował określić wysokość temperatury pożywienia, która szkodzi zdrowiu. W tym celu wprowadził do żołądków króliczych za pomocą kateterów wodę ciepłoty 55° do 128° C.

Przy 55° występowało przekrwienie i zapalenie błony śluzowej żołądka, przy 70° tworzy się zapalenie z wydzieliną surowiczą. Ciepłota 75° do 80° C. wywoływała zupełne zniszczenie ścian żołądka, sprowadzające po upływie dni kilku śmierć.

Dr. Späth wyprowadza wniosek, że ciepłota 40° do 50° C. jest w ogóle najodpowiedniejszą dla pokarmów tak płynnych, jak i stałych. Dla pokarmów stałych, które mają być żute, maksimum wynosi 55° C.; dla płynnych dojść może do 50°, nawet 65° C., jeżeli są spożyte w ilości bardzo niewielkiej.

Szczególną baczność zwracać należy na ciepłotę pokarmów dla dzieci. Dla tych, podług prof. Uffelmann'a z Rostocku, ciepłota 38° jest najodpowiedniejszą.

Pośpiech, z jakim dzieci, śpieszące się do szkół, napój gorący rano pijają, odbija się niekorzystnie na czynnościach fizjologicznych żołądka.

Rada zdrowia departamentu Sekwany w Paryżu poleciła, aby ze względu na ważność przenoszenia chorób za pośrednictwem grzebieni, szczotek i innych przedmiotów do toalety służących: 1. w zakładach każdy wychowaniec miał własny grzebień i szczotkę i nie posługiwał się nigdy cudzemi, 2. fryzjerowie codziennie oczyszczali grzebienie i szczotki wodą mydlaną i otrębami, nożyce zaś i inne narzędzia stalowe zanurzali w wodzie wrzącej i w 5% karbolu.

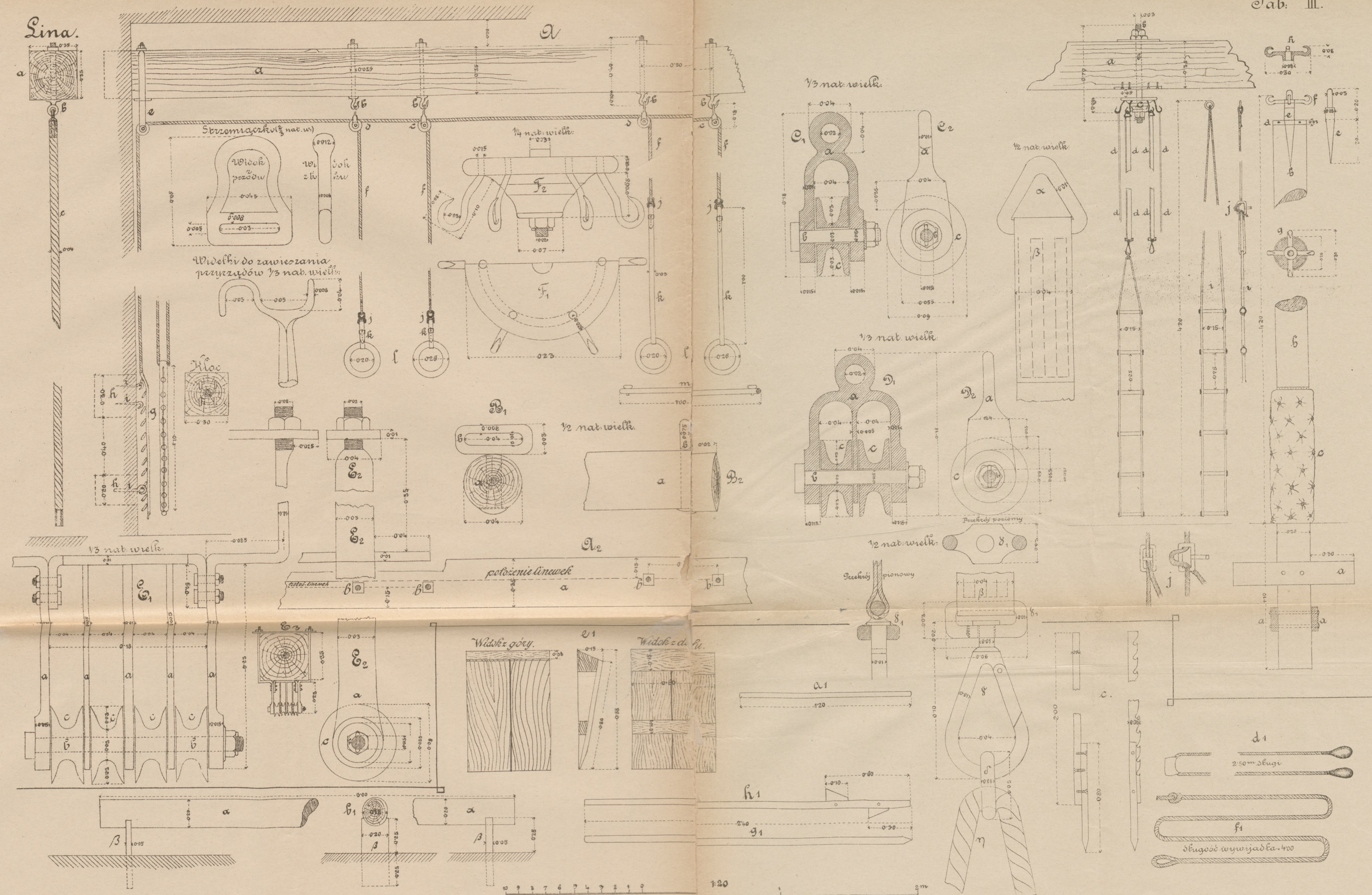
Nr. 9. „Przewodnika hygienicznego“ zawiera: O stosunkach ekonomicznych w organizmie ludzkim, odczyt prof. dr. H. Cybulskiego. W sprawie organizacji sanitarnej w gminach. Epidemja influency. Wykłady hygieny dla uczniów wydziału teologicznego. Łyżwiarstwo.

OD ADMINISTRACJI.

Szanownych prenumeratorów uprasza się o wczesne nadesłanie przedpłaty.

Do tego numeru dołącza się tablicę litografowaną do artykułu p. t.: „O urządzaniu sal i boisk gimnastycznych dla szkół ludowych i średnich“.

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.



Lina.

a. tram;
b. hak;
c. lina;

Urządzenie kółek ruchomych i orczyka.

A_1 widok z przodu – A_2 widok tramu z góry.

a. tram;
b. haki;
c. bloki pojedyncze;
d. bloki podwójne;
e. blok poczwórny;
f. linewki;
g. rzemienie z kółkami żelaznymi;
h. kloce z drzewa (w murowane),
i. haki do przytwierdzania kółek;
j. strzemiączka łączące liny i rzemienie;
k. rzemienie do przytwierdzania kółek;
l. kółka;
m. orczyk;

Orczyk.

B_1 widok z boku, – B_2 widok z przodu;
a, drążek; b. ucho;

Blok pojedynczy.

C_1 przekrój pion. – C_2 widok z przodu
a. widły; b. oś; c. blok;

Blok podwójny.

D_1 przekrój pion. – D_2 widok z przodu
a. widły b. oś; c bloki;

Blok poczwórny.

E_1 widok z przodu – E_2 widok z boku.
a. widły i przedziałki; b. oś; c. bloki;
E_3 widok z przodu zmniejszony;

Urządzenie krążnika sześciora-miennego w sali.

a. tram;
b. oś;
c. toczydło;
d. drabinki krążnikowe.
α trójkącik żelazny;
β gurt parciany;
γ karabinek obracalny z uszkiem δ_1;
δ kółko żelazne;
η linewka z szczeblami.

Toczydło.

F_1 widok z góry; F_2 widok z przodu.

Urządzenie krążnika czterora-miennego na boisku.

a. krzyż celem wzmocnienia słupa;
b. słup;
c. materac;
d. obrączka żelazna;
e. czop;
f. toczydło;
g. toczydło i słup widziane z góry;
h. toczydło przekrojone;
i. drabinki krążnikowe;
j. sprzączki.

Przybory i przyrządy dla szkół wiejskich.

a1. laska żelazna;
b1. kładka belkowa;
α. belek;
β. podstawka stała;
c1. stojaki;
d1. linewka z workami;
e1. mostek do skoku;
f1. wywijadło;
g1. tyczka do skoku;
h1. szczudło.